

---

# Formation des entraîneurs

Continue / MSN

---



**Du lundi 16 au vendredi 20 janvier 2023**  
**Centre National d'Entraînement**  
**Font-Romeu**

---

Cette formation allie la réflexion sur l'entraînement en natation et la connaissance de soi afin de proposer une réflexion totale sur le métier d'entraîneur : entraînement, performance, relation pédagogique, posture, motivation....

### **Entraînement**

- Faire le lien entre l'entraînement en club et l'entraînement en structure CNE en terme de moyens, organisation, niveau de pratique
- S'interroger sur sa pratique, alimenter sa réflexion, s'ouvrir à des logiques différentes (performance, entraînement, relation pédagogique...)
- Observation et intervention active lors des séances du CNE et du CAF de Font-Romeu
- Présentation de Philippe SCHWEITZER, entraîneur national du CNE et de Lionel BARNADES, entraîneur du CAF sur leur conception de l'entraînement
- Intervention de Richard MARTINEZ, Cadre Technique National sur son expérience et sa réflexion sur la performance
- Profiter de la présence sur place d'équipes étrangères en stage

Et en complément des interventions techniques, une action sur la connaissance de soi renforce cette formation. Ce contenu est dispensé par Étienne CURREAUX, coach en accompagnement humain et de la performance

**Se connaître pour mieux transmettre**, contenu incontournable pour tout entraîneur animé par la recherche de performance sans s'y perdre lui-même.

### **Thèmes abordés**

- Estime et confiance en soi
- Connaissance ou croyances ?
- Le vrai moi et les masques
- Les émotions et le stress
- Les besoins
- Les autres et moi
- Et aussi...la distorsion de la réalité, le lâcher-prise, la résilience, la non-réaction, le changement, les paradoxes et l'humour.



## Organisation

Arrivée impérative le dimanche 15 janvier au soir sur le site (Lycée Climatique et Sportif Pierre de Coubertin, 5 Avenue Pierre de Coubertin, 66120 Font-Romeu-Odeillo-Via)

Attention, prévoir des voitures équipées de pneus neige ou des chaînes.

Hébergement et restauration sur place.

Prévoir le nécessaire pour les interventions théoriques, pour entrainer (tenue de bord de bassin, maillot bain également pour une éventuelle séance de natation) et pour le ski nordique.

### PLANNING D'UN STAGE EN STRUCTURE PPF FONT - ROMEU Du 16 au 20 Janvier 2023

Lundi 16/01	Mardi 17/01	Mercredi 18/01	Jeudi 19/01	Vendredi 20/01
7h-8h30 Entraînement (suivi de la séance)	8h30-10h15 Intervention entraîneur du CAF Lionel BARNADES	8h30-10h30 Intervention entraîneur du CNE Philippe SCHWEITZER ou Richard MARTINEZ	8h30-10h15 Se connaître pour mieux transmettre E. CURREAUX	8h30-10h15 Se connaître pour mieux transmettre E. CURREAUX
9h-12h30 L'accompagnement E. CURREAUX	10h15-12h15 Entraînement (intervention)	10h30-12h30 Se connaître pour mieux transmettre E. CURREAUX	10h15-12h15 Entraînement (intervention)	10h15-12h15 Entraînement (intervention)
14h-17h Se connaître pour mieux transmettre E. CURREAUX	14h-17h Se connaître pour mieux transmettre E. CURREAUX	13h-17h  Ski ou activités	14h-15h30 E. CURREAUX  15h30-16h30 séance pratique natation	14h-17h Se connaître pour mieux transmettre E. CURREAUX
17h15-19h30 Entraînement (intervention)	17h15-19h30 Entraînement Musculature CAF (intervention)	17h30 / 19h30 Echanges avec les entraîneurs	17h30-19h Séance pratique Habilités motrices F.LASSERRE	17h Musculature CNE 18h30 Entraînement (intervention)
20h30 / 21h30 EC / SR : échanges sur la journée, lien entre les contenus		20h30 / 21h30 EC / SR : échanges sur la journée, lien entre les contenus	20h / 22h Sortie raquette	

Contact : Séverine ROSSET : 06.52.91.21.54 / rossetseve@gmail.com

